

# ストレスマネジメント セミナー



講師 石束 智隆 氏

企業研修講師  
国家資格キャリアコンサルタント  
京都市出身 大学卒業後、小売業、医療サービス業  
(臨床検査、調剤薬局、ドラッグストア) で人事を25年  
経験。これまでの知見を活かして、いろんな人々の人生をサ  
ポートしたいと思い独立。“ワーク”と“ライブ”の融合をモットー  
に、人材開発支援業のフリーランスとして現在活躍中。

## 物事の捉え方を変えて心を穏やかにする

ストレスに対して適切な対処ができるよう、  
自分の思考の癖を自覚するとともに、  
内容に対する枠組みを変えるリフレーミングなどの  
セルフケアを学びます。



本会場 (ハローワーク枚方) から  
WEB配信!!

**10月7日(火)**  
**14:00~15:30**

※ 受付開始は13:45から

【会場】3階 会議室

【定員】30名 (事前予約制)

【対象者】正社員を目指す  
概ね35~59歳の  
ミドル世代の方

★ セミナー終了後に、後日当コーナーで就職に向けた相談がセットです。

↓ お問い合わせ・お申込みはこちらから

ハローワーク大阪東

35歳からのキャリアアップコーナー (24番窓口)

大阪府中央区農人橋2-1-36 ピップビル2階

TEL: 06-6942-4771 (部門コード44#)

8:30~17:15 (月~金) 【土・日・休祝日休み】

